

泊小学校のスタ場!!!!

「スタ場」とは、「スタートの場」「スタディの場」「スターの場」を表しています。

2026, 1, 7(水)

第42号

那覇市立
泊小学校

校内新聞

春の七草 (ななくさ)



知っていますか？



今日の給食には「七草入り炊き込みごはん」ができました。
お正月明けの1月7日には、おせち料理などのごちそうで
つかれた胃腸を休めたり、この時期に生える野草をいれたおかゆ「七草がゆ」を
食べることで、邪気（じゃき・悪い思い）をはらって、万病を防ぐならわしがある
のです。

「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ

すずな すずしろ これぞななくさ」

実は、この7種類の植物は、全て沖縄でも見られるものです。「せり」はニンジン
の仲間。「なずな」はダイコンの仲間。「ごぎょう」はハハコグサ。「はこべら」
は、ハコベといって、花だんによく生える雑草です。「ほとけのざ」はオニタビラ
コという小さいタンポポのような花が咲きます。「すずな」は鈴のような菜っぱで、
カブのことです。「すずしろ」はダイコンをさしています。



今日はおかゆで
はなく「七草入り
炊き込みご飯」で
いた。中には、「ニ
ンジン」「シイタケ」
「せり」「なずな」
「ダイコン（すず
しろ）」「カブ（す
ずな）」「ホトケノ
ザ」「ゴギョウ」「ハ
コベ（はこべら）」
っていました。

事務室前に本物
の七草をおいてお
くので見てね。